

# Obstipation

## Baggrund:

Obstipation er forbundet med mange ubehagelige konsekvenser for patienten, bl.a. almen utilpashed, kvalme, nedsat appetit, abdominale smerter samt evt. forlænget indlæggelsestid.

Ofte er fokus rettet mod behandling af obstipation snarere end forebyggelse.

Mål: at identificere patienter med risiko for udvikling af obstipation under indlæggelse, således at obstipation under indlæggelse forebygges.

(Kilde: Klinisk retningslinje: Vurdering af risiko for obstipation hos voksne indlagte patienter, Nationalt Clearinghouse for sygepleje).

## Definition:

North American Diagnosis Association (NANDA) definition på akut obstipation:

**”Reduktion i normal antal afføringer ledsaget af vanskelig eller ufuldstændig passage af afføring og/eller ekstrem hård, tør afføring”.**

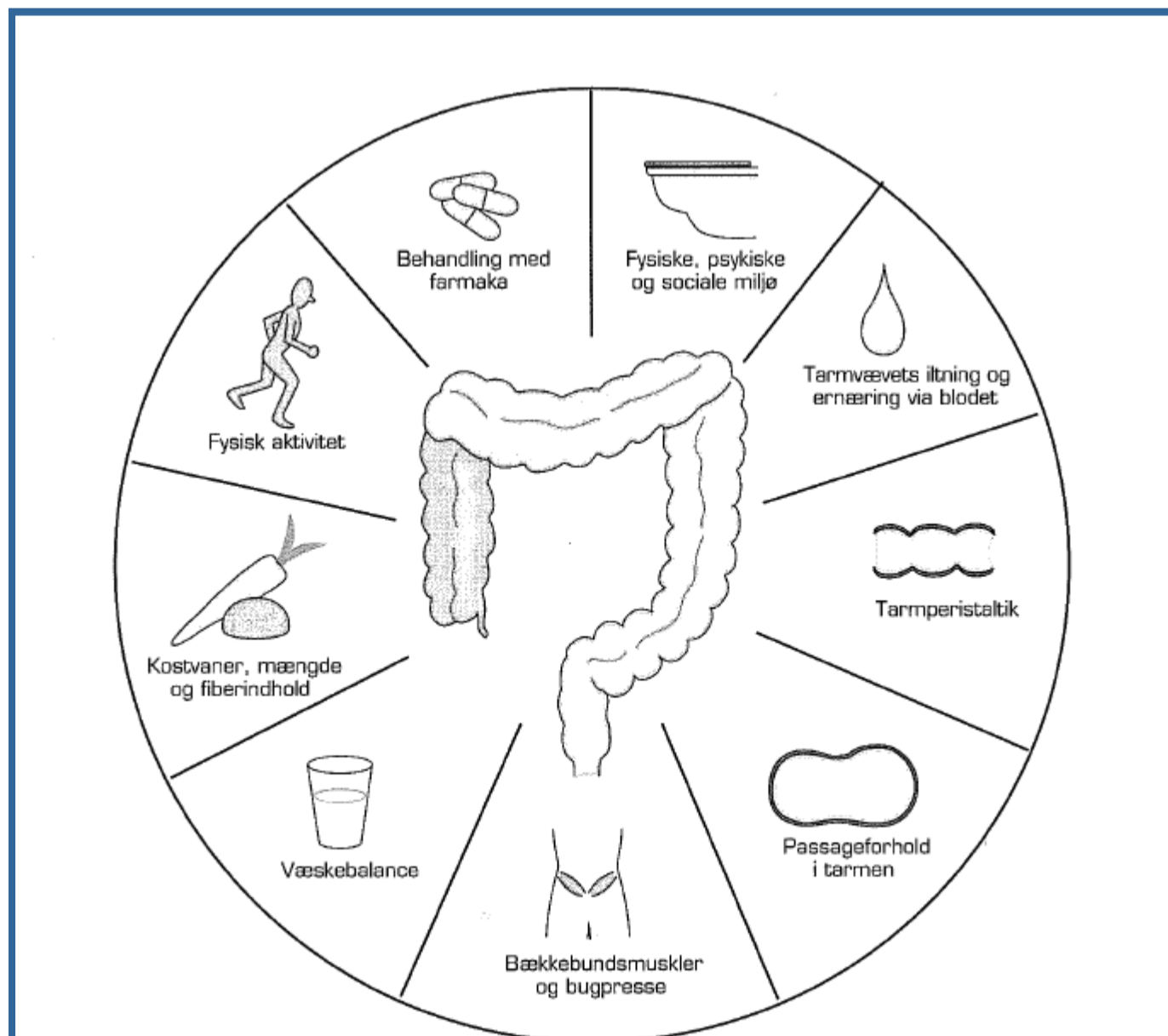
Til definitionen knytter sig følgende karakteristika, hvor et eller flere skal være til stede:

1. Hård knoldet afføring
2. Afføring to eller færre gange pr. uge
3. Forlænget og problematisk defækation

Karakteristika, der kan være til stede, er: Aftagende tarmlyde, følelsen af utilstrækkelig tømning eller at tarmen er fuld.

(Kilde: Klinisk retningslinje: Vurdering af risiko for obstipation hos voksne indlagte patienter, Nationalt Clearinghouse for sygepleje).

## Faktorer, der betinger og påvirker den normale tarmfunktion



Johnsen, Gerd, Forebyggelse af obstipation, i: N. Beyer m.fl. Inaktivitet og immobilitet—i et tværfagligt perspektiv, København: Munksgaard Danmark 2010, s. 118.

# Anamnese

## Dansk oversættelse af: Constipation Risk Assessment Scale (CRAS)








Risikovurdering af obstipation		Dato	Sign.
<input type="text" value="Patientens navn"/>			
<b>Vurdering af risiko for obstipation</b> Sæt ring om svaret og læg tallene samme		<b>Forhold som øger risikoen for obstipation</b> Vurder følgende ud fra journal, anamnese og prøvesvar	
<b>Køn</b>		<b>Fysiologiske forhold</b>	
Mand	1	<u>Metaboliske forstyrrelser:</u>	2
Kvinde	2	Hypokaliæmi/uræmi/blyforgiftning	
<b>Mobilitet</b>		<u>Bækken, forhold omkring:</u>	3
Fuldt mobil	0	Hysterectomi/ovarietumor/nedsunken livmoder/ graviditet	
Afhængig af hjælpemidler/hjælp fra andre	1	<u>Neuromuskulære forstyrrelser:</u>	3
Sengeliggende/kørestolsbruger	2	Parkinson/dissemineret sclerose/amyotrofisk lateral sclerose/morbus Hirschsprung/ cerebrovaskulær skade/spina bifida/rheumatoid artrit/cerebral tumor	
Rygmarvsskadet /kompression af rygmarven	3	<u>Endokrine forstyrrelser:</u>	3
<b>Fiberindtag</b>		Diabetes mellitus/hypothyroidism/ hypofyseinsufficiens/Hyperkalcæmi	
5 stk. frugt/grøntsager eller mere dagligt	0	<u>Colorektale/abdominale forstyrrelser:</u>	3
3 til 4 stk. frugt/grøntsager dagligt	1	Colon Irritabile/Morbus Crohn/divertikulitis/ Colitis Ulcerosa/Colorektal tumor/anorektal striktur/ anorektale fissurer/anorektal prolaps/hæmorrider/ hernier	
2 stk. frugt/grøntsager eller mindre dagligt	2	<b>Psykologiske forhold</b>	
Fiber/fuldkornsprodukter indtages dagligt		<u>Psykiatrisk sygdom:</u>	2
Ja	0	Depression/anorexia nervosa/bulimia nervosa	
Nej	2	<u>Indlæringsforstyrrelser eller demens:</u>	2
<b>Væskeindtag*</b>		(som viser sig som mangelfuld forståelse af sprog og situationer)	
12 glas eller mere dagligt (> end 2 liter)	0	Subtotal for sektionen	<input type="text"/>
9 til 11 glas dagligt (1½ - 2 liter)	1	<b>Medicin som øger risikoen for obstipation</b>	
8 glas eller mindre dagligt (< end 1½ liter)	2	Tager patienten for tiden nogle af følgende medikamenter på regelmæssig basis?	
<b>Personlig overbevisning</b>		Antiemetika (kvalmestillende)	2
Oplever patienten selv, at have tendens til obstipation?	Ja / Nej	Calciumantagonister (calciumblokkere)	2
Bruger patienten nogensinde laxantia mod forstoppelse?	Ja / Nej	Jerntilskud	2
Aktuelt afføringsmønster:		<u>Anticholinergika</u>	
<input type="text"/>		Antiepileptika	2
<input type="text"/>		Antidepressiva	2
<input type="text"/>		Antiparkinson	2
Subtotal for sektionen	<input type="text"/>	Spasmolytika	2
<b>Kun for indlagte patienter</b>		<u>Aalgetika</u>	
Forventer patienten problemer med komme af med afføringen på et hospitalstoilet?	Nej 0 Ja 2	Non-opioide analgetika eller	3
<b>For patienter med behov for bækken</b>		Kontinuerlig opioid behandling	5
Forventer patienten problemer med at bruge en bækkenstol eller et bækken?	Nej 0 Ja 2	<u>Cytostatika</u>	
Subtotal for sektionen	<input type="text"/>	Cytotoksisk kemoterapi eller	3
		Vinca alkaloider	5
		Subtotal for sektionen	<input type="text"/>
		Lav risiko for obstipation ≤ 10	<b>Totalscore</b> <input type="text"/>
		Moderat risiko 11 - 15	
		Høj risiko ≥ 16	

\* Det oprindelige engelske mål (Cup = 2 dl) er tilpasset danske forhold

Kilde: Klinisk retningslinje: Vurdering af risiko for obstipation hos voksne indlagte patienter, Nationalt Clearinghouse for sygepleje).

# Anamnese

## Bristol Scalaen

Type 1		Separate hårde klumper, der ligner nødder
Type 2		Pølseform, men med klumper
Type 3		Ligner en pølse, men med revner på ydersiden
Type 4		Ligner en pølse eller orm, smidig og blød
Type 5		Bløde klumper med skarpe kanter (let at få ud)
Type 6		Iturevne småstykker
Type 7		Vandig uden klumper - kun væske





# Obstipation og fysisk aktivitet

Immobilitet og inaktivitet påvirker tarmens funktion ved:

- at nedsætte gennemblødningen med deraf følgende forringet udveksling af nærings- og affaldsstoffer
- at hæmme peristaltikken, hvilket kan resultere i forlænget passagetid, og at afføringen ikke når ned i rectum og starter defækationsprocessen
- at hindre en optimal defækationsstilling

Kilde: Johnsen, Gerd, Forebyggelse af obstipation, i: N. Beyer m.fl. Inaktivitet og immobilitet—i et tværfagligt perspektiv, København: Munksgaard Danmark 2010, s. 117.

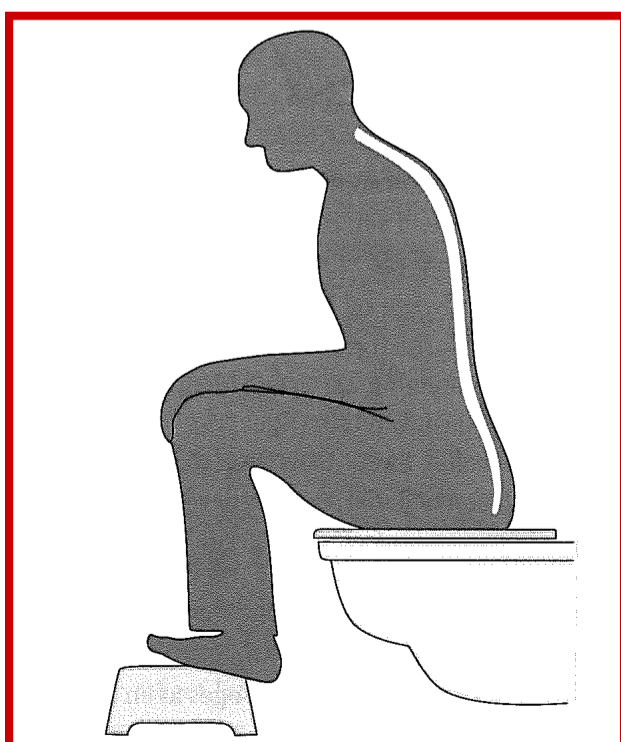
## Siddende øvelser

		Sid med hænderne på skulderne. Rotér armene bagud, ned og fremad.
		Grib om albuerne med hænderne. Løft armene op over hovedet.

## Liggende øvelser

		Lig med hænderne på maven. Stræk armene lige op og før dem videre op over hovedet. Før armene tilbage igen.
		Bøj og stræk det ene ben. Gentag med modsatte ben.
		Lig med begge ben bøjede med hænderne ned langs siden. Løft enden fri af underlaget, så højt som muligt.

		Sid med lårene understøttet. Løft foden, så knæet strækkes. Gentag med modsatte ben.
		Side på kanten og løft skiftevis det ene ben og det andet ben fra gulvet.



### Optimal siddestilling ved defækation

Kilde: Johnsen, Gerd, Forebyggelse af obstipation, i: N. Beyer m.fl. Inaktivitet og immobilitet—i et tværfagligt perspektiv, København: Munksgaard Danmark 2010, s. 117.

Kilde: Fysisk aktivitet—håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen 2011.

# Kommunikation

## Jocalyn Lawlers regler om at overkomme forlegenhed

Den australske professor i sygepleje, Jocalyn Lawler, opstiller en række regler ift. at overkomme forlegenhed i forbindelse med sygepleje. Reglerne kan indtænkes, når sygeplejersken skal tale med patienten om noget så privat som obstipation, afføringsmønster m.v.:

Reglen om føjelighed og kontrol, Reglen om afhængighed, Reglen om blufærdighed, Beskyttelsesreglen, Fysisk og psykisk uniformering, Minifismer, I enrum, Den private samtale.

Her uddybes to af begreberne:

### Minifismer:

Minifisme betyder, at man (verbalt eller non-verbalt) minimerer størrelsen, betydningen eller voldsomheden af patientens oplevelse. Minifismer kan bringe situationen under kontrol, så begge undgår forlegenhed og støtter dem i en opfattelse af, at alt er normalt. Minifismer skaber en tolerant atmosfære i plejesituationer. Humor kan også anvendes til at dæmpe forlegenhed og genvinde kontrol over en vanskelig situation.

### Fysisk og psykisk uniformering:

Uniformen symboliserer en professionel, som kan håndtere en pinlig situation f.eks. intim kropspleje, så den bliver acceptabel for begge parter. Uniformen skaber distance til den seksualitet, som forbindes med intim kroppleje. Sygeplejerskens væremåde som f.eks. at vise, at "jeg har kontrol over situationen," "jeg er professionel" og "jeg har prøvet dette mange gange før," er en personlig kompetence.

Lawler, Jocalyn. Bak skjerm Brettene, Sygepleie, somologi og kroppslige problemer. Gyldendal Akademisk, Norge Kap. 7, side 162-183.

Tellervo, Jorit. Jocalyn Lawlers regler om at overkomme forlegenhed. Sygeplejersken 2003; 12:20.

## Motiverende spørgsmål:

Ved du noget om, hvordan dit helbred og dit velbefindende hænger sammen med det, du spiser?

Ved du noget om, hvordan dit helbred og dit velbefindende hænger sammen med dine vaner omkring afføring?

Ved du noget om, hvordan dit helbred og dit velbefindende hænger sammen med, hvordan du bevæger dig, er fysisk aktiv og laver øvelser?

Må jeg spørge til dine toiletvaner?\*

Må jeg spørge til dit mønster i forhold til at have afføring?\*

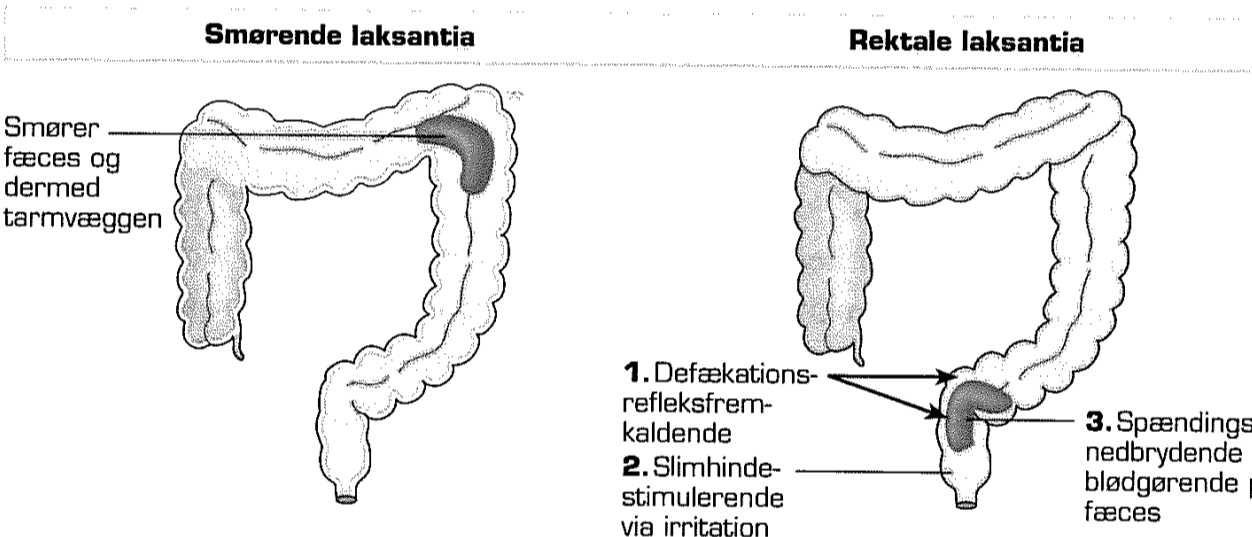
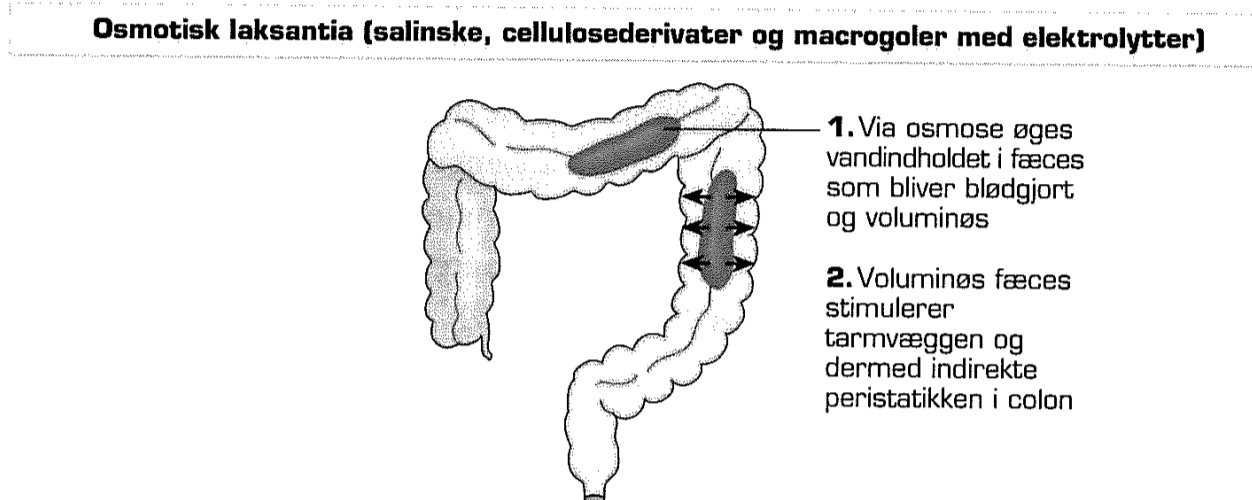
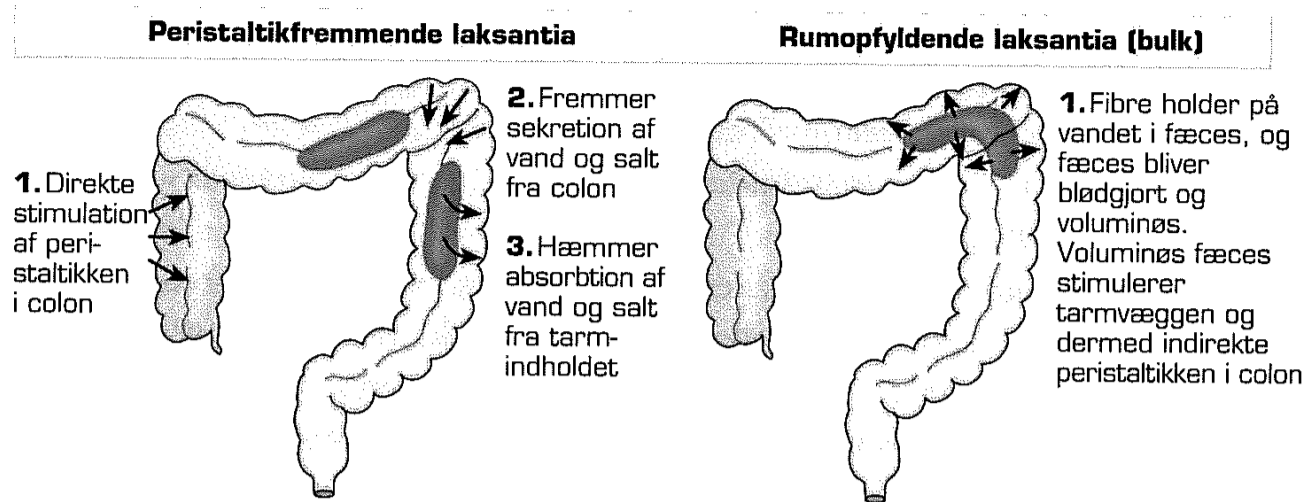
Må jeg spørge til hvordan din afføring ser ud?\*

### \*herunder f.eks.:

- Hvor ofte går du på toiletet? Afføringskonsistens?
- Hvilken type afføring har du? (vis Bristol Scala)
- Er der problemer med at komme af med afføringen?
- Hvor lang tid bruger du pr. toiletbesøg?
- Bruger du afføringsmidler? Hvis ja, hvilke produkter? I hvor lang tid? Og med hvilket resultat?
- Hvordan er din siddestilling, når du går på toiletet?
- Registrering af andre oplevelser som har påvirket din tarmfunktion f.eks. rejser eller ændring i levevis?

Kilde: Johnsen, Gerd, Forebyggelse af obstipation, i: N. Beyer m.fl. Inaktivitet og immobilitet—i et tværfagligt perspektiv, København: Munksgaard Danmark

# Laksantia



Kilde: Johnsen, Gerd, Forebyggelse af obstipation, i: N. Beyer m.fl. Inaktivitet og immobilitet—i et tværfagligt perspektiv, København: Munksgaard Danmark 2010, s. 126.

## Laksantia rekommandationslisten i Region Nordjylland

Gruppe:	Indholdsstof:	Præparatnavn:	Dispenseringsform:
Osmotisk laksantia	Magnesiumhydroxid	Magnesia	filmovertukne tabl.
Peristaltikfremmende	Bisacodyl	Perilax	enterotabletter
Peristaltikfremmende	Natriumpicosulfat	Laxoberal	orale dråber, opløsn
Osmotisk laksantia	Osmotisk virkende laksantia	Picoprep	pulver til oral opl.
Osmotisk laksantia	Lactulose	Lactulose	oral opløsning
Osmotisk laksantia	Macrogol, kombinationer	Movicol	pul.t.oral opl.endos
Rektalt laksantia	Natriumphosphat	Fosfat	klysma
Rektalt laksantia	Bisacodyl	Toilax	rektalvsk.susp.endos
Rektalt laksantia	Olie	Olie rektalvæske	rektalvsk.,opl,endos